

Pozitivně na manželství

- ZVLÁDÁNÍ PARTNERSKÉHO A RODINNÉHO STRESU
- KOMUNIKACE A SPOKOJENÉ MANŽELSTVÍ
- „VZTAHOVÁ ÚDRŽBA“
- RODINNÁ ODOLNOST

PPK
PSYCHOLOGIE PRO KAŽDÉHO

Tomáš Novák



Není-li cesta zpět k tradiční rodině ani vhodná, ani žádoucí, jak z toho vyplývá cesta vpřed a jaká je rodina budoucnosti, „optimálně fungující rodina“? Je to rodina, která si umí s konflikty, které nutně plynou z rozdílnosti všeho druhu i s nesouhlasem poradit, tedy „konflikty řešící rodina“.

Jan Špitz (*Kontext*, napsáno roku 1987)

Pozitivně na manželství



Tomáš Novák

GRADA Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

PhDr. Tomáš Novák

POZITIVNĚ NA MANŽELSTVÍ

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5193. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín
Sazba Milan Vokál
Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová
Počet stran 144
Vydání 1., 2013

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2013
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-4645-6

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8586-8 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8587-5 (ve formátu EPUB)

OBSAH

Úvod	9
Salutogeneze v partnerském vztahu	13
Jak přilákat „mušku zlatou“?	15
Partnerská „muška zlatá“ se zárukou?	16
Himálajské hrubé domácí štěstí	20
Štěstí v nás... u nás	21
Manželství, rodina a štěstí	23
<i>Co chceme?</i>	23
Minitest partnerského štěstí	26
Partnerský a rodinný stres	27
Nebojte se stresu	29
Coping není doping, ale zvládání	30
Obranné mechanismy	32
Obranné strategie	36
Inspirace AIKI	40
Kde (na) to vzít	41
Naučená bezmocnost	41
Poučení z krizového vývoje	43
Vztahová údržba	45
„Údržba“ a koncepce manželství	46
Když běžná vztahová údržba nestačí	48
„Přichýlit se k silnému dubisku“ aneb Sociální opora	48
Co je psáno, to je dáno a vědeckými výzkumy prokázáno	50
My se nikdy nevzdáme aneb Odolnost, nezdolnost, resilience	52
Co ovlivňuje resilienci	52
Rodinná resilience	53
Inspirace klasiky	54
Aaron Antonovsky – Sence of Coherence (SOC)	54
Suzan Kobasová, Salvatore Maddi a Stephen Khann – hardiness	56
John Cleese, Robin Skynner: Život a jak v něm zůstat naživu	57
K čemu a proč to všechno?	58



Partnerské vztahy z pohledu osobních konstruktů	60
„Sudičky“ v podobě transgeneračního přenosu	60
Dispoziční optimismus kontra pesimismus a partnerský vztah	62
Dědíme, nebo se učíme?	62
Internalisté kontra externalisté	63
„Veký“ a „malý“ optimismus a pesimismus	64
Strategie zvládání zátěže související s partnerským vztahem	66
Pravidlo 20 %	72
Jak na manželskou spokojenost?	73
Test: Jak daleko máte ke „slunečné rodině“?	76
Nevstoupíš dvakrát do stejné řeky	78
Manželské a rodinné mýty a jejich souvislosti v rámci	
spokojeného manželství	80
<i>Mýty a manželské poradenství</i>	87
„Dědictví“ a partnerský vztah	88
Životní pozice a citová vazba	90
Positivně o konfliktech v partnerských vztazích	93
Brát a dávat, dávat a brát... Rýmuje se to jako závazek?	95
Komunikace a spokojené manželství	98
Opakování: Jak se vyhnout úvodu do (komunikačního) neštěstí	101
Dá se komunikovat v manželství manažersky?	102
Jazyky lásky coby inspirace	105
Osobnostní souvislosti partnerské spokojenosti	107
Big Five a vy	107
Psychologie zdraví a partnerské konflikty	114
Co podporuje nezdolnost v péči o rodinu a v odolávání partnerským problémům?	115
<i>Pomocníci srozumitelnosti, smysluplnosti, zvládnutelnosti</i>	118
<i>Salutogenetický přístup ke zdraví rodinného systému</i>	119
Vše zlé je k něčemu dobré	122
Test: Malá životní inventura	124
Komu je rady, tomu je i pomoci aneb MIR a MOR + BON	126
MIR – minulé rady	127
MOR – moderní rady	130
Porovnání retro a současnost	132
BON: Bonusy	132



Jak to vidí muž zralého věku?	133
Psycholog – vzor nebo jen (vyvolává) vzdor?	134
Závěr	136
Místo doslovu: Jak si zajistit šťastný domov aneb Memento napsané před stoletím	139
Přečtěte si	140

ÚVOD

Pozitivní myšlení... zní to krásně. Nejsem jeho nekritickým přívržencem, ale ani zapšklým odpůrcem. Mám své zkušenosti. Stálé úsměvy, srdce na dlani, vždy kladné vyladění, přání krásného dne, štěstí nabízené k obdivu ve výkladní skříni, „umění žít“ – to všechno je moc pěkné, ale ve mně to budí něco mezi rozpaky a obezřetností. Proč? Přinejmenším proto, že jsem snad tisíckrát v manželské poradně slyšel: „My jsme byli takové šťastné manželství, bez nejmenšího konfliktu a...“ Místo tří teček by mohlo být psáno „pozitivně ke krachu“ nebo ještě přesněji „samým štěstím k rozvodu“. Jak? Pozitivně! Dnes jde o časté spojení, které někdy připomíná mantru, kterou opakují mnozí a občas jim přitom není moc rozumět. Skeptik může přitvrdit: „Všichni o něm mluví a nikdo pořádně neví, co to štěstí je.“

Jisté je, že „pozitivní psychologie“ je spíše staronový než zcela nový směr. V moderní podobě se vyvíjí zhruba od začátku třetího tisíciletí před naším letopočtem. Její kořeny jsou vskutku podstatně starší (např. některé názory Aristotela, Epikura a mnoha jiných antických filozofů), dnes ji zajímají především kladné osobnostní rysy a formy chování. V leckdy poněkud chmurné společenské atmosféře tzv. blbé nálady hledá cesty k její změně a k „udržitelnému rozvoji“ dobrého. Přínosem úvah nad běžným životem je rovnice:

$$S = V : A$$

Tedy míra spokojenosti je podílem mezi dosaženým výsledkem toho, co máme, a aspiracemi (tj. toho, co chceme mít).

Od zastánců tohoto směru slyšíme slova málem z jiného (lepšího) světa a z Foglarova modrého života – optimismus, nezdolnost, pokora, laskavost, smysl pro humor, radost, štěstí, vděčnost, naděje. Všimají si pozitivních vlivů objevujících se v institucích i v rodinách. V rámci možností chtějí vytvářet optimální kvality života. Hovoří se o odolnosti, zdraví, lásce nejen k sobě a k milovanému partnerovi, ale i k ostatním lidem a k životu (kupř. pohodou, optimismem, nadějí, způsobem sebehodnocení a sebekontroly ovlivňujícím přístup k živé i neživé přírodě). Jak je vidět, pozitivní psychologie se zaměřuje na pravý opak toho, co nacházíme například v anonym-

ních komentářích čtenářů ke zprávám na internetu – povrchně orientovaný zájemce bude možná očekávat „víru, naději a lásku“ vnímanou růžovými brýlemi a hlásanou mentory přesvědčenými, že právě oni vědí, jak žít.

To je omyl. Nejsou zde předkládány předpisy, spíše je doporučován přinejmenším jeden z možných pozitivních úhlů pohledu. Pozitivní psychologie hodlá být jakousi protiváhou přístupu zaměřeného především na špatné, patologické a beznadějně, a to jak v konkrétní osobnosti, tak i v jejím okolí. „Lidé se rodí jako princové a princezny a během různých životních událostí se z nich stávají žabáci a žáby. Cílem transakční analýzy je změnit žabáky a žáby opět na prince a princezny.“ Tento výrok E. Berneho se jak vidno týká jiného psychologického a psychoterapeutického směru. Podobností s postupy a pojetím pozitivní psychologie se budeme zabývat i v této knize.

Z psychologického poradenství znám i pozitivní tyrany, ba i tyranky. Jsou jakoby nad věcí, povznesení. To, co mají na tváři, není škleb, ale úsměv vždy a za všech okolností pozitivně myslícího člověka. Pokud se trápíte, nezištně vám doporučím: „Mysli pozitivně!“ A mezi řádky dodají: „Tak jako já, i když ty to asi nedokážeš.“

S podivem sleduji aktivity tzv. pozitivních „dobrolidů“. Každému poradí, každého potěší, nikoho nezarmoutí, na všechny bolesti světa znají snadný a rychle působící lék. Jestliže na příslušném jevišti dohrají nebo spíše jen přeruší svoji neoblíbenější hru – „ještě budete rádi, že jste mě poznali...“ –, zůstává po nich fráze, v lepším případě marná naděje a u citlivějších osob lehké pocity nedostačivosti. Na jejich úroveň obyčejný smrtelník hned tak nedosáhne. Nicméně skutečnost, že mnozí lidé říkají pokora a myslí pýchu, není chyba pozitivní psychologie. Tak to už na světě chodí.

Uvědomuji si nevyváženost obsahu snad všech knih zabývajících se uměním partnerského soužití, které jsem četl. A nebylo jich málo. Více či méně vtípně, s větším či menším nadhledem i hloubkou poznatků popisovaly, co ve vztahu nedělat, čeho se vyvarovat, aby se nám vedlo dobře. Pozitivních informací ve smyslu „co a jak konkrétně dělat“ je málo. Tedy v oblasti „co“ je informací dost. O „jak to zařídit“ se až příliš často mlčí. Navíc jsou „dobré rady“ neobyčejně devalvovány „musologií“ – „Tohle v žádném případě nesmíte. Táhleto ale rozhodně musíte. Všichni přece vědí, že... Pokud neděláte to a to, nejste k ničemu. Kdyby jen k ničemu. Jste vlastně škodliví, domyšleno do důsledků, nepřátelé státu. Jak všeobecně známo, rodina je

přece ‚základ státu‘. Ničíte vše a všechny kolem, leč nezaufejte. Nejlépe po zaplacení patřičného obnosu vám já, váš budoucí guru i kouč, povím, jak žít, aby byl hezký den.“ Lze se obávat, že hezký den nastane spíše pro rádce než pro radami zahrnutého, ale kdo by se takovými maličkostmi zabýval.

Původně jsem chtěl napsat „pozitivní psychologii manželství“. Po jisté době jsem naznal, že tento bohuželby titul by měl napsat někdo jiný než psycholog po dlouhá, desetiletí naslouchající partnerským steskům. Toho sice napadá, že boj s druhým pohlavím nejde nikdy vyhrát, neboť prohrávají oba, leč to samo o sobě příliš pozitivní není.

My, pro něž není pozitivní psychologie jen prázdné slovo, na nápady nerezignujeme ve smyslu dokonale naučené bezmocnosti. Ba naopak se nezdolně snažíme je naplnit. Kupříkladu bez ohledu na fakt, že považujeme film *Kurs negativního myšlení* (viz níže) za mimořádně podnětný, a to ve smyslu varování před konci ukazujícími, kam až může zavést dobrá, byť poněkud neobratná a příliš okázale předkládaná dobrá snaha hladit do vyhlazení (nejen chmur).

„Geirrovi je třiatřicet. Před dvěma lety měl autonehodu, od té doby nemůže chodit a je impotentní. Jeho žena Ingvild, ve snaze zachránit manželství v krizi, pozve na delší návštěvu skupinu tělesně postižených, které vede agilní psycholožka Tori. Dosud sebedestruktivní milovník Johnnyho Cashe a válečných filmů se vzbouří proti nevídané invazi ‚pozitivní‘ energie a za pomoci místy až brutální upřímnosti se pokusí ovládnout situaci. Uvnitř zánovního domu v poklidné čtvrti dochází během jedné noci k zúčtování s falešnou upřímností, dusivým soucitem a zdánlivě osvědčenými metodami léčby duše.“ (*Kurs negativního myšlení*, 2006) Tak začíná distributorská charakteristika zmíněného norského filmu z roku 2006, u nás uvedeného o rok později. Kombinace psychologického dramatu, černé komedie, psychodramatu (vše jakoby v rouchu „cinema verité“, hudba v podobě drsného rocku a Johnnyho Cashe) vytváří pozoruhodný zážitek. Jen mi poněkud vadí nepřesný překlad názvu filmu. V norském originále se jmenuje *Umění negativního myšlení*. Myslet se musí umět. To platí jak pro myšlení pozitivní, tak pro negativní. Samozřejmě neméně i pro dialektickou syntézu se vzájemnou propojeností a inspirací obou přístupů. Něco podobného nedokáží vyhranění škarohlídové, ale ani jejich protějšky – „dobro a krásno lidé“, kteří nám za všech okolností přejí třeskuť hezký den.

Text, který čtete, je přístupy i terminologií pozitivní psychologie inspirován. Není primárně zaměřen na chyby a nedostatky partnerského života. Rozhodně zde nejde o to, „jak a kdy se sebrat a odejít“. Zvažuji zde spíše, jak se ve stresu sebrat a vydržet a přitom hledat spíše pozitivní aspekty situace.



SALUTOGENEZE V PARTNERSKÉM VZTAHU

Pojem salutogeneze vytvořil k vystižení své koncepce Aaron Antonovsky (1923–1994). V češtině nejspíš odpovídá termínu „zdravý způsob života“. Patří sem to, co podporuje udržení či znovuzískání zdraví. Nejde o pouhou prevenci, „preventivní medicínu“. Rozhodně by tu neobstála rada typu „jezte mrkev, budete mít zdravé oči“ ani reklamní slogan „zdraví, sílu najdete v sýru“. V salutogenezi jde o komplex podnětů a projevů posilujících zdraví, ne o zjednodušenou radu: „Uděláš-li tohle, nejlépe tak a tak, povede se ti dobře.“

Zmíněný přístup neodmítá poradenství na téma „jak zdravě žít“. To ovšem v širokém slova smyslu a se zaměřením na vše, co posiluje zdraví, ale i životní spokojenost a odolnost vůči stresům působícím na konkrétního jedince. Není to přístup zakazující, ale hledající, co lze doporučit. Ne tedy „budete žít dlouho, ale ve všech směrech nadmíru skromně“, což řada lidí chápe jako vysvětlení „nebude to stát za nic“. Specifický pro popsané aktivity je důraz na pozitivně vnímané aktivity. Popisuje se „co dělat“, „jak jednat správně“ a být spokojen v různých situacích. Naopak se programově vyhýbá popisu toho, co nedělat, označování toho, co je patologické, co se nesmí. Příklad má být dobrý, inspirující k radosti, a ne odstrašující. Ve zdravotnictví se za optimální nemá považovat setkání „mocného“ a „nemocného“, tj. do moci lékaře odevzdaného poslušného pacienta. Optimální je vztah pacienta usilujícího aktivně o své zdraví a lékaře coby vysoce odborného a zároveň inspirujícího pomocníka a konzultanta zmíněného úsilí. Pacient se aktivně a tvořivě podílí na svém uzdravení, což je dobrá inspirace i pro „uzdravování“ manželství. Bez tvořivé aktivity obou aktérů to dost dobře nejde.

Popsanému pojetí je cizí dichotomie typu „jsem buď zdravý, nebo jsem nemocný“. Jde o protikladně okrajové milníky jednoho kontinua. Ve skutečnosti se každý nachází někde na zmíněné škále. Srovnání s manželstvím se opět nabízí: „naprosto šťastní“ v něm můžete být jen díky romantické zamilovanosti a ta dlouho nevydrží. Opatrný bych byl při popisu opaku –

totální nespokojenosti a nešťastného manželství. Takhle vyhoceno to nebývá. A když, tak se na zcela negativním hodnocení podílejí různé psychické zvláštnosti, za něž vztah nemůže.

Salutogeneze se zabývá nejčastěji otázkami zdraví. Je to téma týkající se každého, v sociální oblasti je podobně velkým tématem rodina. Lidé zcela bez rodiny patří k výjimkám.

Typický pohled salutogeneze je dán otázkou: „Jak to dělají, že si dobře rozumí (jsou spokojeni)?“ Nejde tedy o zdůraznění toho, čemu by se měli vyhnout, aby si nadále dobře rozuměli a byli spokojení. Zdánlivě banální zjištění pak poukazuje na to, že spokojenost v manželství není dána jen dobrou volbou partnera, společnými zájmy či cíly a jejich naplněním, přijatelnými faktory působícími v rámci sociálního prostředí. Velmi podstatným faktorem, zhruba stejně důležitým jako již zmíněné, je spokojenost sama se sebou.

